


心情專輯

第206期111年4月

撰文者：吳家慶 實習心理師



致理科技大學學生輔導中心 

剛剛 · 

智慧型手機跟我們的影子一樣，已經到形影不離的程度了。除了讓生活更便利之外，社群平台創造了比以往更多和他人有人際連結的機會，但也讓我們陷入更深的焦慮。點開Facebook和IG，看見追蹤的朋友與網紅不斷更新的限時動態與貼文。

「她交了新男友！」

「她去吃過那家網美咖啡店了！」

「她／他的身材好好喔」

「靠，他排隊買到限量版的球衣了」

「他連假飛到德國去玩」

「她跟她男友去宿霧度假」

為什麼手機滑越久反倒越空虛，他們好像都過著很有品質的生活，那我呢？ # 對於一些人而言，社群平台不但沒有歸屬感，反而帶來身心傷害

在FB和IG上，大家盡其所能的PO出自己優秀、令人稱羨甚至是完美的照片與文字，而這些美麗的世界映照出我們對自己的嫌棄與苛求。其實，# 社群平台上的資訊都是精挑細選的結果，呈現的是發文者精采的生活片段，精彩但不完整，美麗卻也不真實。

因為社群平台而有不舒服的情緒是很正常的，不是因為我們見不得他人優秀、善妒，也不代表自己是很糟糕、自卑的。在這個資訊爆炸的時代下，我們的價值容易被淹沒而忽略。當我們開始意識到自己因為社群媒體而感到不快樂時，可以暫時停下腳步，遠離這些社群媒體，改變自己使用電子產品的習慣，例如：通勤的時間滑手機改成看小說…。也可以回歸真實的人際關係當中，相約三五好友一起聊天或見面吃飯，或許會發現，那些在讓我們在社群平台上羨慕的人也如普通人一般，和我們有著相同的困擾。

如果上述的作法還是沒辦法讓自己過得比較舒服些的話，也不妨到學生輔導中心，讓心理師陪著大家重新看見自己閃耀的那一面。

屋頂上的家__學生輔導中心

和平大樓5樓 (02)2257-6167轉1228、1285

週一至週五早上8:30-12:00 下午13:30-17:00

